

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОСПИТАННИКОВ В
УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА ПОМОЩИ ДЕТЯМ**

Чистофор Сергей Александрович

г. Таганрог, Ростовская область,

ГКУСО РО Таганрогский центр помощи детям № 3, воспитатель

Нет необходимости говорить об актуальности такой проблемы, как здоровье детей. Для любого общества задача вырастить активное, физически развитое и психически здоровое поколение является первоочередной.

Особенно остро проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками, трудовая деятельность которых связана с учреждениями интернатного типа.

На здоровье и психику несовершеннолетних влияют последствия социального сиротства, которые отражаются на всей их последующей жизни.

Среди факторов негативно влияющих на развитие детей, оставшихся без попечения родителей, являются отягощённая наследственность, неблагоприятные биологические и социальные факторы.

В учреждения помещают детей в большинстве случаев, воспитывавшихся в неблагоприятных условиях, как правило, со слабо сформированным ценностным отношением к своему здоровью. У этих детей изначально присутствует установка на негативный образ жизни, часто выражающийся в склонности к девиантному поведению (курение, ранний алкоголизм, токсикомания, бродяжничество и т.д.). Несмотря на активную политику государства по борьбе с курением, алкоголизмом и употреблением наркотических веществ, количество подростков, находящихся в группе риска формирования зависимости от ПАВ, сокращается не так быстро, как хотелось бы. Вышеперечисленные факторы сказываются на физическом развитии и психоэмоциональном состоянии подростков, не редко являются причиной возникновения хронических заболеваний.

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя следующие компоненты: физическая активность, рациональное питание, отказ от пагубных привычек, создание нормального психологического климата, сознательное отношение к соблюдению правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Здоровьесберегающая деятельность педагога занимает одно из ведущих направлений в рамках воспитательной и профилактической работы Центра.

Все воспитанники нашего учреждения получают набор базовых знаний и навыков о сохранении и укреплении здоровья. У детей важно выработать и сформировать культуру здорового образа жизни. Для изучения ЗОЖ с воспитанниками было проведено анкетирование «Как вы относитесь к своему здоровью». По результатам анкетирования установлено, что материальные блага, друзей, любовь, дети ставят выше, чем своё здоровье. Учитывая тот фактор, что по своему физическому и психическому развитию дети, воспитывающиеся в условиях центра помощи детям, отличаются от ровесников из семьи, ввиду ограниченного круга общения у них формируется неадекватность поведения, что выражается в конфликтах с окружающими, неприятие замечаний и запретов. С целью профилактики воспитатели проводят дискуссии, круглые столы с подростками, на которых рассказывают о негативных последствиях различных видов зависимостей, влияющих на организм; воспитывают в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью; ежедневно, основываясь на режим дня учреждения, формируют потребность в самовоспитании и самоорганизации.

С помощью мероприятий, организованных в нашем учреждении, воспитанники знакомятся со средствами сохранения и укрепления здоровья, стремятся к физическому совершенству, знают свой режим, значение режима дня для здоровья, учатся умению выстраивать диалог, слушать и слышать собеседника, управлять своим эмоциональным состоянием, учатся совершать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни, ставить перед собой реальные цели и достигать их. Воспитательные мероприятия с детьми

формируют такие качества, как самостоятельность, мобильность, доброжелательность, честность.

Для успешной реализации запланированных мероприятий необходимо участие администрации учреждения, воспитателя, педагога-психолога, медицинского работника, инспектора по делам несовершеннолетних, инструктора по физической культуре. Во время проведения мероприятий использую следующие формы работы:

-беседа (формирует умение концентрировать внимание, воспринимать услышанную информацию, развивает познавательный интерес),

-соревнование, игра (воспитывает уважение к окружающим, самостоятельность),

-дискуссия, диспут (развивает умение приводить аргументы и доказательства, умение слушать и слышать)

-викторина, конкурсы, кроссворды (развивает познавательную сферу воспитанников),

-круглый стол, (учит взаимодействовать с собеседниками, делать логические выводы),

-элементы тренинга (развивают позитивное отношение к себе, к окружающему миру, эмоциональную отзывчивость, умение рефлексировать),

-анкетирование, тестирование,

-презентации, проекты.

Можно сделать вывод о том, что успешное формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения определяется через такие показатели, как отрицательное отношение к табакокурению и алкоголю, употреблению ПАВ; стремлению заботиться о своём здоровье; уровню нравственной воспитанности; снижению процента курящих и употребляющих алкоголь воспитанников.

Литература:

1. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего возраста: Дисс. канд. пед. наук. [Текст]– Шадринск, 2004.

2. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков
/[Текст] А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 2003 – 270 с.